

すこやか会

転倒予防体操

予定

- 令和8年 4月13日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
4月27日(月) 13:00～元気リーダー
5月11日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
5月25日(月) 13:00～保健センター運動指導士
6月 8日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士
6月22日(月) 13:00～元気リーダー
7月13日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
7月27日(月)13:00～元気リーダー
8月10日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
8月24日(月)13:00～元気リーダー
9月14日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士
9月28日(月)13:00～保健センター運動指導士

開催場所：奥沢東地区会館地下1階（変更することもあります）

持ち物：飲み物・上履き（滑りにくい靴下でもOK）

参加費：100円